



PLURIEL·LES

TDI

ATDS

Troubles
dissociatifs

TDI-P

Multiple

COMPRENDRE,
AIDER, SOUTENIR,
ACCOMPAGNER

LES PERSONNES
QUI SONT PLUS
D'UNE PERSONNE

GUIDE POUR LES ALLIÉ·ES,
LES AIDANT·ES ET LES PROCHES

POURQUOI? POUR QUI? PAR QUI?

Le guide Pluriel·les recueille des informations sur la multiplicité et le trouble dissociatif de l'identité (TDI).

Il donne des clés de compréhension et de soutien pour celles et ceux qui connaissent, sont proches de ou travaillent avec des personnes qui sont plus d'une personne dans leur tête et leur corps.

Il aborde les bases, répond aux questions fréquentes et apporte des éléments concrets au travers d'exemples, de témoignages et d'un peu de théorie.

Que vous soyez parent·e, ami·e, partenaire, professeur, coach ou autre, feuilleter ce guide vous permettra certainement d'être un·e meilleur·e allié·e pour les personnes multiples.

Ce guide a été rédigé par Epsi & Kara de l'association Partielles. Depuis plusieurs années, nous voulons permettre à tout le monde de mieux comprendre la multiplicité et le TDI, tant d'un point de vue des recherches scientifiques que du partage d'expériences des personnes concernées elles-mêmes.

Nous espérons que ce magazine vous aidera à mieux comprendre le sujet et que vous pourrez ainsi apporter un soutien éclairé à vos proches multiples.





SOMMAIRE

- 4 Qu'est-ce que la multiplicité
- II TDI/ATDS/TDI-P: Symptômes, traitements
- 16 Qu'est-ce qu'un·e allié·e ?
- 20 Switch et alters
- 26 L'amnésie
- 30 Les traumatismes
- 36 Stigmatisation
- 38 Aides et clés pour aider
- 48 Conseils spécifiques (ami·e, parent·e, ...)
- 60 Questions-Réponses
- 66 Questions à ne pas poser
- 73 Aller plus loin



QU'EST-CE QUE LA MULTIPLICITÉ?

Avez-vous déjà entendu l'expression "cette personne n'est pas toute seule dans sa tête" ?

Eh bien, il y a des gens pour qui cette expression est littérale.

Les personnes multiples, pour faire simple, sont plusieurs personnes qui partagent le même corps et donc la même tête.

Être multiple, c'est être + que 1.

Oui, c'est possible. Il y a plein de raisons pour lesquelles quelqu'un·e peut être multiple !

Certaines personnes sont nées comme ça, d'autres en ont fait une pratique culturelle ou spirituelle, d'autres encore combinent différentes raisons, d'autres ne savent même pas d'où vient leur multiplicité, et plein d'autres choses encore.

LE SAVIEZ-VOUS?

Multiplicité se dit aussi pluralité.

Il s'agit de termes-parapluies pour désigner toute personne qui est + que 1 dans sa tête.





Dans ce guide, nous allons nous concentrer sur la raison la plus connue : la multiplicité adaptative. Il s'agit d'une adaptation du cerveau pour gérer les difficultés ou traumatismes que la personne vit ou a vécu. Il existe plusieurs troubles mentaux qui parlent de cette multiplicité adaptative. Il y a notamment le **trouble dissociatif de l'identité** (TDI), l'**autre trouble dissociatif spécifié** (ATDS) et le **trouble dissociatif de l'identité partiel** (TDI-P, aussi appelé "TDI partiel").

Il est difficile de quantifier le nombre total de personnes multiples mais elles sont bien plus nombreuses qu'on ne le pense.

Les recherches sur le TDI à lui seul indiquent une prévalence d'au moins 1,5 à 3% de la population, **c'est plus que le nombre de personnes aux yeux verts !**



LE SAVIEZ-VOUS?

Toutes les personnes qui ont un TDI, un ATDS ou un TDI-P sont des personnes multiples. Par contre, toutes les personnes multiples n'ont pas forcément un TDI/ATDS/TDI-P. Et toutes les personnes multiples et traumatisées non plus. TDI, ATDS et TDI-P sont seulement des diagnostics posés sur certaines personnes multiples.



ÊTRE MULTIPLE, C'EST COMME FAIRE PARTIE D'UNE COLLOCATION

Il y a plusieurs personnes, qui se ressemblent ou pas, qui se connaissent ou pas, qui ont le même âge, le même genre et les mêmes envies... ou pas. Ce sont les alters



Iels habitent tous·tes ensemble dans le même immeuble en partageant l'espace ou en restant chacun·e de leur côté ou un peu des deux, iels forment un système

Chaque collocation est différente et est composée différemment, il y en a de toutes petites et de beaucoup plus grandes, et généralement, on ne sait pas que c'est une colloc', on pense que c'est un appart' pour une seule personne.

La colloc' elle-même peut ne pas savoir qu'elle est une colloc' !

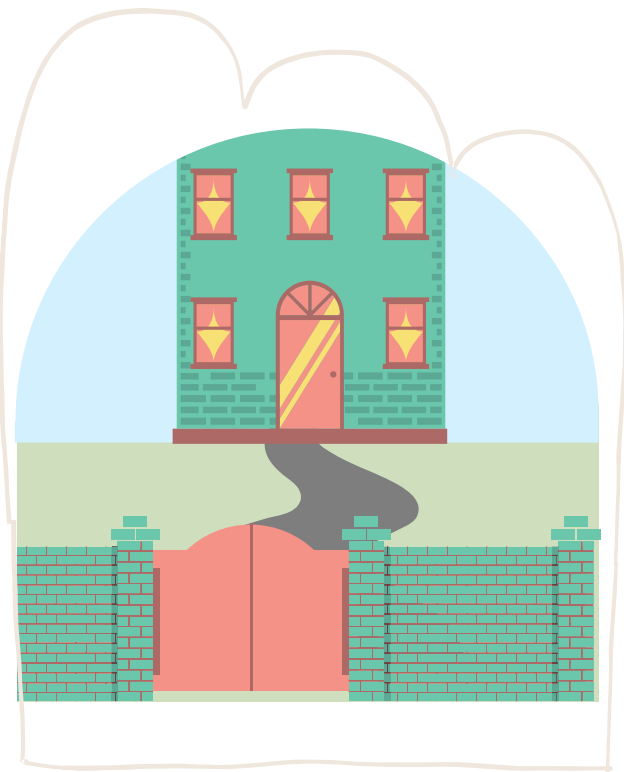


Alters: Les alters sont les différentes identités de la personne multiple. On ne sait pas toujours combien il y en a et iels peuvent être plus ou moins développés et conscient·es de leur existence. Certaines personnes les appellent des alters, d'autres des identités, d'autres des parties, d'autres des headmates, ...

Système: Le système est l'ensemble de ce qui compose la personne multiple, c'est-à-dire les différents alters, ainsi que les alters moins développés qui peuvent être appelés fragments. Toutes les identités qui composent un système sont des alters, y compris l'identité que vous côtoyez le plus souvent.



Les alters peuvent s'intéresser ou pas à ce qu'il se passe de l'autre côté de la barrière, c'est-à-dire le monde extérieur. Iels peuvent sortir de l'immeuble pour mieux voir ce qu'il se passe depuis le jardin ou rester à l'intérieur, ou encore se déplacer entre les deux, séparément ou à plusieurs.



En général, chaque alter peut passer la barrière pour interagir avec le monde extérieur, on dit qu'iel fronte. L'alter peut aussi revenir dans le jardin et un autre peut passer la barrière, iels peuvent faire un switch.

Plusieurs alters peuvent aussi passer la barrière ensemble et agir en même temps, c'est le cofront. Et lorsqu'un ou plusieurs alters frontent ou cofrontent, d'autres alters peuvent être dans le jardin et suivre ce qu'il se passe sans passer la barrière, on parle alors de coconscience.

Front: Le front désigne le fait qu'un·e alter **contrôle le corps** de la personne multiple. On peut dire qu'iel est "devant". En fonction des systèmes, tous·tes les alters peuvent fronter ou pas.

Switch: Le switch, c'est le **changement d'alter au front**. Il peut être totalement imperceptible, y compris pour la personne multiple elle-même. Il peut aussi être long et compliqué, rendant la conscience floue pendant un moment.

Co-front: Le cofront se produit quand **deux alters ou plus contrôlent le corps** en même temps, parfois sans même s'en rendre compte.

Coconscience: Lorsque des alters sont **conscient·es de ce qu'il se passe dans le monde extérieur** sans pour autant contrôler le corps, iels sont en coconscience (avec les alters qui contrôlent le corps). La communication entre les alters est généralement plus facile lorsque les alters sont en coconscience.



Multiple: plusieurs dans la tête



Singlet: seul·e dans la tête



Singletsona:

“masque” que la personne multiple “porte” lorsqu’elle ne peut pas dire qu’elle est multiple, **pour se faire passer pour singlet**. C’est ce masque qui fait que tous·tes les alters d’un système agissent souvent +/- de la même façon.

ÊTRE MULTIPLE, EST-CE QUE ÇA SE VOIT?

La métaphore de la collocation expliquée dans les pages précédentes représente ce qu’il se passe à l’intérieur d’un système. Cependant, de l’extérieur, tout ça **ne se remarque pas ou très peu**. Ce qui se voit est bien plus subtil qu’il y paraît.

Tant qu’une personne multiple n’a pas annoncé sa multiplicité et n’est pas à l’aise pour se révéler, **il est rare que le système se laisse distinguer** et que les switch se voient. Les différent·es alters ont souvent tendance à essayer d’agir d’une façon cohérente **pour ne pas se faire remarquer**.

C'est un mécanisme inconscient qui peut perdurer même si la personne multiple explique à quelqu'un·e qu'elle est un système. Cela s'appelle du **masking** : le système se cache en se faisant passer pour une personne qui est seule dans sa tête.

Il est fréquent, d'ailleurs, que le système se cache de lui-même et que la personne multiple elle-même n'ait pas conscience de sa multiplicité !

C'est particulièrement le cas lorsque la multiplicité est d'origine adaptative. Une personne multiple peut prendre conscience de sa multiplicité à tout âge.

TDI, ATDS, TDI-P: SYMPTÔMES

Quand on cherche un trouble dissociatif en lien avec la multiplicité, on peut avoir tendance à se focaliser sur **les critères diagnostiques**. Ils ne sont pas nombreux mais quels sont-ils ?

Dans tous les cas, le critère principal est la **présence d'alters** qui se manifeste par des changements, plus ou moins subtils, dans le cours de la pensée, le comportement, les goûts, les affinités avec les proches,

les habiletés, les envies, la facilité à faire des choix, la sociabilité, le niveau d'énergie, ...

En fonction des diagnostics possibles, le second critère est l'amnésie qui se manifeste, selon les personnes, par l'oubli d'événements ou de périodes du passé, des oublis quotidiens, une mauvaise notion du temps, l'oubli de visages, des souvenirs sans affects, etc.



Cependant, comprendre et voir ces critères n'est pas aisé car la personne multiple a généralement mis en place beaucoup de **mécanismes d'adaptation** pour que, comme on le disait précédemment, la multiplicité continue à se cacher au système lui-même.

Dans le cas d'un trouble dissociatif, la multiplicité est adaptative. Elle est donc liée à des difficultés, des épreuves, des **traumatismes** que la personne vit ou a vécu. De ce fait, ce qui se voit se passe plutôt du côté **des symptômes et troubles associés** à ces événements.

En effet, ces derniers sont généralement **plus visibles** que la multiplicité et peuvent même cacher le trouble dissociatif !



SYMPTÔMES ASSOCIÉS

Ce qui se voit le plus est souvent ce qui se remarque le moins !

Lors d'un trouble dissociatif, il y a une **multitude de symptômes** qui passent généralement sous les radars.

La multiplicité adaptative et les conditions dans lesquelles elle se développe (c'est-à-dire à cause des difficultés ou des traumatismes) poussent la personne à cacher et ne pas tenir compte de la plupart de ses symptômes, parce qu'elle s'y adapte !

Et c'est généralement inconscient.

Toutes les personnes ayant un TDI, un ATDS ou un TDI-P peuvent vivre les symptômes suivants mais comme tous les systèmes sont différents, ce n'est pas systématique dans tous les cas.

Parmi les **symptômes associés fréquents**, on retrouve : des maux de tête, des difficultés de concentration, du stress, de la fatigue, des troubles digestifs, des sentiments de vide ou de tristesse, un besoin de contrôle, des peurs, des difficultés à s'endormir ou un sommeil agité, des incertitudes marquées, du déni et bien d'autres choses encore.

Parmi les symptômes et troubles associés plus visibles, on retrouve :

STRESS POST-TRAUMATIQUE
SIMPLE OU COMPLEXE
ADDICTIONS
TROUBLES DU SOMMEIL
TROUBLES DU COMPORTEMENT
ALIMENTAIRE
IDÉES SUICIDAIRES

DÉPRESSIONS
ANXIÉTÉ
TROUBLES DE LA PERSONNALITÉ
TROUBLES OBSESSIONNELS-
COMPULSIFS
COMPORTEMENTS À RISQUES

)...

Un autre symptôme récurrent est la **dissociation**.

Pour faire simple, c'est une déconnexion ou une rupture avec l'instant présent, l'ici et maintenant.

Par exemple : ne pas voir passer un trajet habituel en voiture, c'est de la dissociation non-pathologique. Elle le devient quand elle engendre des problèmes dans la vie, notamment si son intensité ou sa fréquence sont trop élevées, ce qui peut donner des symptômes comme : voir flou, avoir l'impression d'être irréel-e ou que le monde extérieur l'est, avoir l'esprit brumeux, être dans le vague sans voir le temps qui passe ou entendre une conversation, ...

ÇA FAIT BEAUCOUP LÀ, NON?

Eh bien non ! Il y a de nombreuses conditions qui ont un lien entre elles. On dit qu'elles sont **comorbides**.

Prenons un exemple : les traumatismes peuvent causer de l'anxiété et des cauchemars, engendrant des troubles du sommeil ainsi que de la fatigue et donc une moins bonne gestion de l'anxiété. Fatigue et anxiété peuvent mener à des problèmes alimentaires et ainsi de suite.



TRAITEMENTS?

Le TDI, l'ATDS et le TDI-P ne se "guérissent" pas. Un cerveau qui a développé une multiplicité adaptative gardera toujours cette possibilité en cas de besoin.

Il n'y a pas non plus de médicaments à prendre pour diminuer ou supprimer les effets de cette multiplicité.

En revanche, il est possible de **soigner les symptômes associés**, par des thérapies (notamment de gestion des psychotraumatismes) ou la prise de certains médicaments (contre l'anxiété par exemple).

CARTE D'IDENTITÉS



NOM: Trouble dissociatif de l'identité (TDI)
Dissociative identity disorder (DID)

PRÉVALENCE: 1.5 à 3.7% selon les études

NOMBRE D'ALTERS: Min 2 - Max ∞

AMNÉSIE: DSM: Obligatoire
CIM: Fréquente

SWITCH: Obligatoire

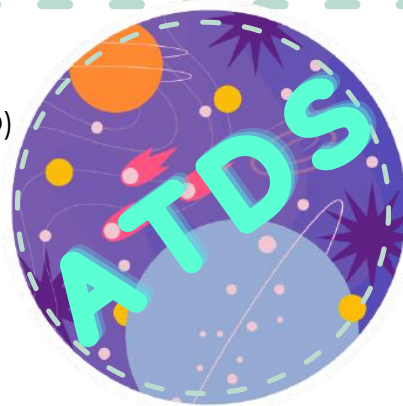
NOM: Autre trouble dissociatif spécifié (ATDS)
Other specified dissociative disorder (OSDD)

PRÉVALENCE: +/- 4% selon les études

ALTERS: Possible mais pas obligatoire

AMNÉSIE: Possible mais pas obligatoire

SWITCH: Possible mais pas obligatoire



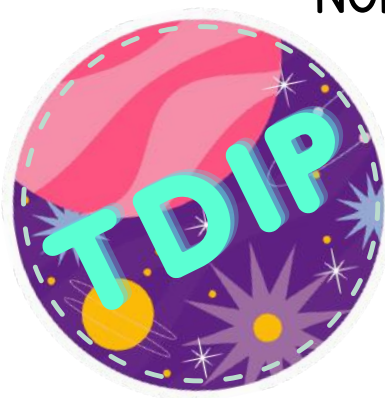
NOM: Trouble dissociatif de l'identité partiel (TDI-P)
Partial dissociative identity disorder (P-DID)

PRÉVALENCE: Inconnue

NOMBRE D'ALTERS: Min 2 - Max ∞

AMNÉSIE: Possible mais pas obligatoire

SWITCH: Rare



LE SAVIEZ-VOUS?

Le DSM est le Manuel Diagnostique et Statistique des troubles mentaux. C'est un livre de référence en matière de diagnostics en santé mentale. La CIM est la Classification Mondiale des Maladies selon l'Organisation Mondiale de la Santé.

Les deux reconnaissent les troubles dissociatifs liés à une multiplicité. Les critères diagnostiques qu'ils contiennent peuvent légèrement varier de l'un à l'autre.



QU'EST-CE QU'UN·E ALLIÉ·E

Dans notre société, il y a des discriminations. Par exemple : les personnes LGBTQIA+, les personnes racisées et les personnes handicapées subissent quotidiennement des oppressions. Un·e allié·e est une personne qui **ne subit pas** ces discriminations elle-même mais qui **a conscience** qu'elles existent et qui fait de son mieux pour aider les personnes directement concernées.

Les personnes multiples sont régulièrement stigmatisées. Dans ce contexte, un·e allié·e est une **personne singlet** (non-multiple) qui soutient et prend la défense des personnes multiples. Un·e véritable allié·e est aussi une personne qui **laisse la parole aux personnes concernées** en priorité car elle est consciente que le fait d'être singlet est un privilège étant donné qu'elle ne subit pas d'oppressions liées à la multiplicité.

Bien entendu, ne pas subir ces oppressions précisément ne signifie pas que l'allié·e ne subit pas d'autres formes de discriminations, on peut être allié·e d'une cause et concerné·e par une autre.

Les allié·es peuvent être des parent·es, des ami·es, des aidant·es, des soignant·es, des professionnel·les, ... mais aussi des personnes qui ne connaissent pas personnellement de personnes multiples.

OÙ ET COMMENT EN PARLER?

Si vous êtes aidant·e ou allié·e d'une personne multiple, il est normal de ressentir le **besoin d'en parler**. Il existe des espaces adaptés à vous exprimer sur le sujet.

Il y a par exemple des groupes Facebook, des forums, des serveurs Discord, ...

Attention - Priorisez la **sécurité** de la personne multiple que vous aidez. Exprimer vos ressentis est essentiel mais évitez à tout prix de révéler la multiplicité de quelqu'un·e sans son consentement explicite ! Ne donnez pas le nom ou d'autres informations personnelles de la personne dont vous parlez.

N'oubliez pas qu'en qualité d'allié·e, votre parole est importante, si ce n'est essentielle pour apporter une visibilité positive à la multiplicité.

Mais n'oubliez pas non plus qu'il est important de laisser les espaces réservés aux personnes multiples à elles seules car elles peuvent aussi ressentir le besoin d'exprimer des choses à des gens qui vivent les mêmes choses qu'elles.



TÉMOIGNAGES D'ALLIÉ·ES

Je suis en couple avec un système depuis sept ans, quand nous nous sommes rencontré·e-s, la question de la multiplicité a rapidement été amenée. Pas avec ces mots ni avec la compréhension que j'en ai aujourd'hui mais j'ai très vite été conscient que ma compagne n'était pas seule dans son corps. Je ne me souviens plus bien de mes réactions, je sais que j'ai posé énormément de questions, dont certaines assez malvenues j'avoue!

Et de façon assez intuitive, j'ai essayé de communiquer avec les autres alters que je ne connaissais pas. On a appris à se connaître, à se comprendre, on a réfléchi à si on avait également envie d'être en couple, etc.

Tout le début était vraiment intuitif et de ce que j'en sais c'est pas si courant! Haha C'est plutôt un peu après que j'ai été confronté à certaines insécurités. On a eu des moments compliqués avant de trouver nos marques!

Aujourd'hui, tout se passe très bien et nous avons un chouette équilibre!

Je n'ai pas eu peur de rencontrer et de faire connaissance avec tout le système, je n'ai pas vraiment eu peur qu'ils ne m'apprécient pas! J'y étais préparé et je savais qu'on aurait au minimum une relation respectueuse et cordiale et ça nous convenait à toustes!

Mes premiers moments de peur ont été quand nous avons eu des désaccords/disputes avec certain·e·s alters. Comment gérer ça? Comment faire pour que ça reste intègre et que ça ne se répercute pas sur tout le monde? Fallait-il en parler aux autres? On avait beaucoup réfléchi à tout ce qu'on pouvait faire pour que ça se passe bien et à nos limites mais on n'avait pas réfléchi à que faire en cas de couac! Après ces quelques stress, on a pris le temps d'y réfléchir ensemble! Et maintenant tout est ok!

Nous sommes presque toustes (en fonction de l'âge et de l'envie) en couple, le système switch comme il le souhaite/peut et nous sommes très heureux! Je pense que ne pas avoir eu d'appréhension au départ était une force mais ça a aussi engendré que nous n'avons pas assez discuté ""du moins bon"". Si c'était à refaire, je n'hésiterais pas à parler du meilleur comme du pire!

- Noah

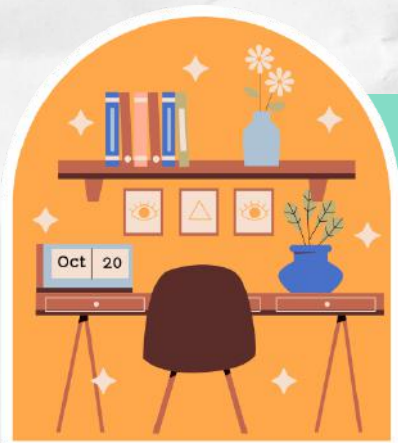
Salut tout le monde, je voulais prendre un moment pour partager quelques pensées sur mon ami dont la vie est peuplée de multiples facettes. La compréhension et le respect mutuel sont les piliers de notre amitié. Il y a des moments où je peux ressentir les nuances subtiles entre les alters, et c'est une expérience qui élargit constamment mes horizons.

Notre amitié défie les normes, mais c'est une leçon constante sur la diversité et l'acceptation. En tant qu'ami, je m'efforce de créer un espace accueillant où chacun se sent libre d'être lui-même, quel que soit le visage qui se montre ce jour-là.

Les challenges existent, bien sûr, mais chaque alter est un trésor, et je suis reconnaissant pour les moments de rire, de partage et de connexion profonde.

- J.





SWITCH ET ALTERS

Les **alters** sont donc les membres d'un système. Leur développement peut considérablement varier d'un système à l'autre et même de l'un·e à l'autre au sein d'un même système. Certain·es sont élaboré·es comme des personnes à part entière, d'autres moins, et ce développement peut évoluer avec le temps et les événements de la vie.

Il est fréquent que les alters aient un nom ou un surnom, un âge ou une tranche d'âge, un genre, une personnalité, des envies, des besoins, ... Iels peuvent aussi avoir des caractéristiques physiques ou des souvenirs qui leurs sont exclusifs, des croyances, des relations et bien d'autres choses encore. Au sein d'un système, certain·es se ressemblent et d'autres non.

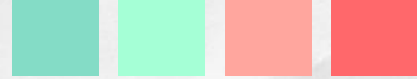


Le **switch**, soit le changement d'alter au contrôle du corps, est souvent imperceptible pour une personne extérieure voire pour la personne multiple elle-même. Il peut ou non être précédé d'une dissociation (moment de latence) de quelques secondes à plusieurs heures. Le switch peut également être difficile et causer des migraines par exemple. Tout ça dépend de beaucoup de facteurs, souvent propres au système.

Le switch peut être déclenché par des événements de la vie, par des choses qui attirent un·e alter différent·e au front ou, selon les systèmes, par choix.

LE SAVIEZ-VOUS?

Tous les systèmes ne switchent pas ou seulement rarement. C'est le cas dans le TDI-P et certains ATDS notamment.



COMMENT SE COMPORTER?

Il est important de **respecter chaque alter** comme égal·e aux autres membres du système, y compris l'alter que vous côtoyez le plus souvent. Au sein d'un système, tous·tes les alters sont important·es. Même si vous avez plus d'affinités avec l'un·e ou l'autre, il est essentiel d'accueillir et d'établir une **relation au moins cordiale** avec chaque alter qui se présente.

Rejeter un·e alter ou exprimer une préférence pour un·e alter par rapport aux autres ne fera qu'augmenter de potentiels conflits intra-système, ce qui aura pour conséquences d'**augmenter les symptômes** dissociatifs, en plus de potentiellement blesser profondément le système et les alters concerné·es.

Si vous remarquez un switch, soyez simplement respectueux·se et respectez les besoins et spécificités de l'alter qui vient de prendre le contrôle du corps. En amont, **discutez avec le système** de ses attentes (par exemple, le système veut-il que vous l'informiez de ce que vous percevez ou non ?). La communication est essentielle, d'autant plus avec un système qui, rappelons-le, est un groupe de personnes.



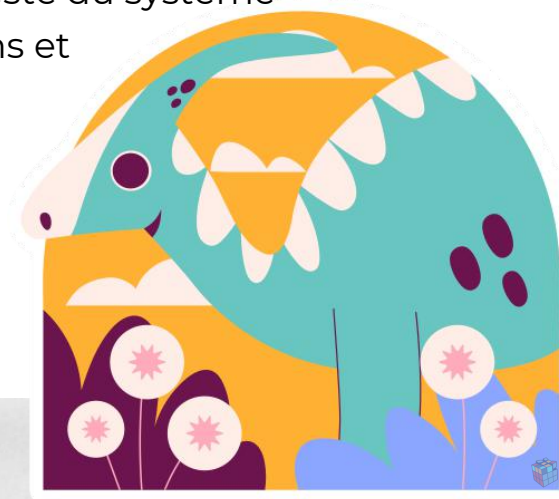
ALTERS SPÉCIFIQUES AUX BESOINS SPÉCIFIQUES

Tous·tes les alters doivent être considéré·es et respecté·es en tant qu'identité à part entière et selon ses propres besoins. Cependant, il y a deux catégories d'alters qui peuvent demander plus d'adaptations : les **alters enfants** (ou littles) et les **alters lié·es aux difficultés** et traumatismes.

Les **littles** sont des alters âgé·es généralement de moins de 12 ans. Chaque little est différent·e et iels peuvent tout autant agir comme des enfants qu'avoir un comportement plus mature qui ne semble pas en adéquation avec leur âge. Il y a des littles qui ne savent pas lire tout autant que d'autres qui savent conduire une voiture.

Quant aux **alters qui sont lié·es aux traumas**, iels ont généralement intériorisé beaucoup de négativité, de peurs, de haine ou de rejet. Iels peuvent avoir des sentiments de tristesse profonde ou d'angoisse, voire des comportements d'autodestruction ou des idées suicidaires. Iels peuvent aussi montrer de la rancœur envers le reste du système voire envers les personnes extérieures, les relations et même les thérapeutes.

Il peut y avoir des littles lié·es aux traumatismes.



COMMENT AGIR?



Il est important de tenir compte du fait que les littles sont des alters, donc des enfants partageant un cerveau plus mature, tout en étant malgré tout des enfants, donc "immatures". Du fait de cette particularité, il est essentiel de **demander à des alters adultes du système** comment se comporter avec les littles du système, avec l'accord de ces dernier·es idéalement.



Concernant les alters lié·es aux traumatismes, il faut agir avec beaucoup **de douceur, de bienveillance et de compréhension** sans aucune forme de culpabilisation car cela augmenterait les insécurités de l'alter en question. Il est inutile, comme avec tout·e alter d'ailleurs mais particulièrement dans ce cas, de s'énerver, de culpabiliser ou de rejeter l'alter en question. Ces alters ont besoin de temps et de confiance, assurez-leur un espace de sécurité où iels peuvent s'exprimer et se sentir compris·es.

Note : En cas de danger effectif (crise suicidaire par exemple), contactez les services d'urgence si vous n'avez pas établi de plan de crise. Contrairement à une pensée répandue, la police n'est pas toujours formée à gérer les personnes avec troubles mentaux, priorisez les lignes d'écoute spécialisées ou les services de secours.



Quel·le que soit l'alter qui front, il est important d'être respectueux·se envers cet·te alter

Évitez les phrases comme "ooh je préférerais que ce soit tel·le alter devant et pas toi !" ou "il n'y a que tel·le alter qui compte !"

Si vous vous inquiétez pour un·e alter, vous pouvez demander à l'alter qui est devant s'iel va bien

Certain·es alters n'aiment pas qu'on remarque qu'iels frontent, il est important d'en parler avant avec le système pour savoir quoi faire si vous remarquez un switch

Idéalement, établissez un plan de crise avec le système pour savoir quoi faire en cas de situation délicate

Si un·e alter est en crise, ne le·a touchez pas
sans son consentement

Si un·e alter vous dit des choses méchantes, comprenez que
ce n'est pas forcément personnel, ça peut être un signe
d'insécurité et de manque de confiance

Si un·e alter fait du mal au corps, essayez gentiment de
vous assurer qu'il n'y a pas de danger immédiat

Si un·e alter semble perdu·e/amnésique, dites-lui qui vous
êtes, ce qu'il se passe et laissez-le·a prendre son temps

N'infantilisez pas un·e little qui a un comportement mature
et ne demandez pas à un·e little d'avoir un comportement
plus mature s'il a un comportement enfantin

Respectez chaque little selon ses propres besoins

Demandez aux alters adultes du système comment
se comporter en cas de besoin



L'AMNÉSIE



Il y a beaucoup d'idées reçues concernant la **mémoire** au sein d'un système. Certaines personnes disent que les alters ne peuvent pas avoir conscience les un-es des autres, d'autres qu'il y a systématiquement un trou de mémoire lorsqu'il y a un switch. Ces affirmations sont fausses ou du moins, elles ne sont pas majoritaires.

L'amnésie se manifeste plus souvent par l'**oubli d'événements passés**, notamment des événements difficiles ou des traumatismes et tout moment de la vie qui aurait pu rappeler ces événements, jusqu'à parfois oublier qu'ils ont pu se produire. Elle peut aussi se manifester par le fait de savoir que ces événements sont arrivés mais n'en avoir que des bribes, des **souvenirs incomplets** ou sans affects. L'amnésie peut aussi se présenter sous forme d'**oubli d'informations autobiographiques** ou d'oublis du quotidien.

LE SAVIEZ-VOUS?

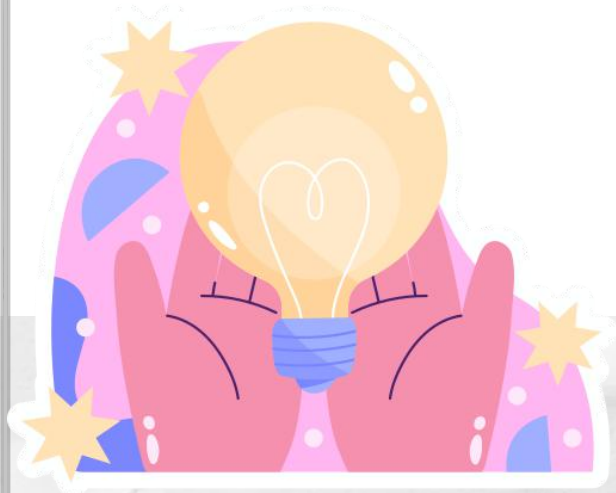
L'amnésie est un critère diagnostique pour le TDI selon le DSM mais pas pour certaines formes d'ATDS ni pour le TDI-P ni pour le TDI selon la CIM.

LA MÉMOIRE AU QUOTIDIEN

L'amnésie peut **se manifester de nombreuses façons**. Le plus souvent, elle peut passer pour un manque de concentration et se manifeste au quotidien par :

- l'oubli de rendez-vous,
- l'oubli de conversations voire parfois de visages ou de noms,
- la perte de la notion du temps,
- le fait de raconter plusieurs fois les mêmes anecdotes à la même personne,
- l'oubli qu'un film a déjà été vu ou qu'un lieu a déjà été visité,
- se souvenir de tout après que ça ait été rappelé,
- etc...

L'amnésie peut aussi se manifester par un besoin de réflexion, même rapidement compensé, lorsqu'on demande à la personne multiple son nom, son âge ou d'autres informations de ce type.



Le plus souvent, le système a mis en place des **stratégies d'adaptation**, généralement de façon inconsciente et souvent sans même se rendre compte qu'il y a effectivement des problèmes de mémoire.

Il n'est pas rare qu'un système ayant de l'amnésie dise des choses comme:

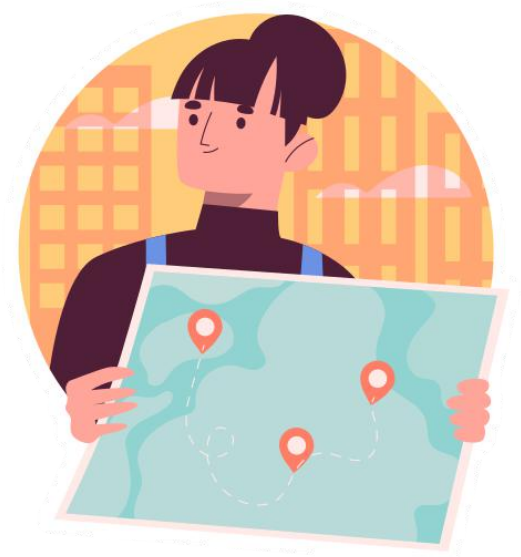
“peux-tu me rappeler ce que tu m'avais dit ?”

”oh pardon, j'étais déconcentré·e, je n'ai pas dû bien écouter”

“ah, tu sais, je suis tête en l'air !”

Il peut aussi faire comme si de rien n'était et se débattre seul avec sa mémoire en se disant qu'il aurait dû être plus attentif.

Bien entendu, cette compensation peut causer de la **fatigue**. Dans les cas plus complexes, l'amnésie peut aussi mener à des **situations difficiles à gérer**, comme l'oubli de l'adresse du domicile, la rencontre de personnes inconnues qui semblent pourtant connaître la personne multiple, le "réveil" dans des lieux inconnus, ...



La compensation de l'amnésie peut passer par des associations. La personne multiple peut par exemple se souvenir du lieu d'une conversation sans se rappeler de ce qui a été dit.

COMMENT AIDER?

Avant tout, il est essentiel d'**éviter de culpabiliser** la personne multiple pour ses trous de mémoire.

Dites-vous que ce n'est pas que le système ne vous écoute pas, c'est que l'amnésie est à la fois complexe et insidieuse.

La personne multiple ne le fait pas exprès et vous porte certainement une grande attention mais n'est simplement pas capable de retrouver ses souvenirs comme une personne sans amnésie.

Évitez à tout prix les phrases culpabilisantes comme "Tu oublies toujours tout, tu ne fais attention à rien !".

Dans l'idéal, **demandez au système ce que vous pouvez faire** pour l'aider : prendre des notes, mettre des post-it, lui rappeler des rendez-vous, la prise de médicaments, ...

Faites selon vos possibilités et selon ce qui convient à la personne multiple, proposez et invitez mais n'imposez pas une vision ou rythme sans son avis car le stress augmente les effets de l'amnésie.

LES TRAUMATISMES

Le traumatisme est un **choc émotionnel** que le cerveau n'est pas capable de traiter comme une information normale. L'événement reste "bloqué", n'est pas ressenti comme faisant partie du passé et tout rappel à cet événement peut déclencher du stress, des angoisses, des peurs, des réactions comme si la personne revivait le traumatisme alors que ce n'est pas le cas.

Ce traitement de l'information est **strictement personnel**. Une personne va vivre un événement sans conséquences tandis qu'une autre qui vivrait le même événement en gardera un traumatisme. Il n'y a pas d'échelle de gravité. Bien entendu, certains types d'événements ont une plus grande probabilité de laisser des traumatismes, il n'est cependant pas pertinent de juger une personne sur la "gravité" de ses traumatismes. Il n'y a pas de traumatisme insuffisant ou illégitime.

Un traumatisme peut être qualifié de "simple" ou de "complexe". Aucune hiérarchisation ici encore une fois, il s'agit seulement de la complexité des informations à traiter. Généralement, un traumatisme "**simple**" est un événement isolé, comme un accident de la route par exemple. Un traumatisme devient souvent plus **complexe** lorsqu'il se répète ou lorsqu'il nécessite des réactions contradictoires, comme lorsqu'un parent, symbole de sécurité censé prendre soin de l'enfant, est négligent ou maltraitant, symbole d'insécurité et de peurs.

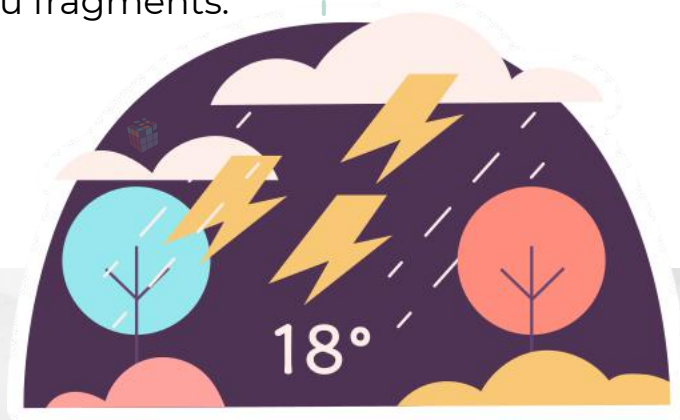
Les traumatismes dits “simples” peuvent mener à des réactions plus visibles, comme des crises d’angoisse et flashbacks par exemple, tandis que les traumatismes dits “complexes” peuvent engendrer des réactions plus discrètes, comme une anxiété généralisée et de l’hypervigilance. Ce n’est évidemment pas si linéaire et les réactions dépendent d’une personne à l’autre.

GLOSSAIRE: MULTIPLICITÉ ADAPTATIVE

Multiplicité développée en réponse à des traumatismes ou des difficultés (handicap, neuroatypie, psychoatypie, ...). Le TDI, l’ATDS et le TDI-P sont généralement des multiplicités adaptatives.

La multiplicité adaptative, notamment lors d’un TDI, ATDS ou TDI-P, est souvent liée à des **traumatismes complexes**. Elle se développe pour gérer les incohérences dans les besoins, comme dans le cas du parent maltraitant. Un cerveau n’étant pas en mesure de pouvoir y faire face peut “multiplier” sa capacité à gérer ces incohérences via différent·es alters ou fragments.

Plusieurs alters sont présent·es pour gérer certaines parties des traumatismes. Il y a, par exemple, des alters qui gardent les souvenirs ou une partie de ceux-ci, d’autres qui protègent le système de nouveaux traumatismes, d’autres qui sont présent·es pour vivre la vie comme s’il n’y avait pas eu de traumatismes, etc...



Dans un système, il est fréquent qu'il y ait des **barrières amnésiques** plus ou moins épaisses entre les alters. C'est-à-dire que certain·es alters peuvent avoir conscience des traumatismes et de leurs conséquences et d'autres non. Ces barrières sont **perméables** car le système doit être capable de se protéger de nouveaux traumatismes et pour cela, il doit être informé de ce qu'il se passe à l'extérieur, afin de pouvoir laisser passer un·e autre alter pour gérer une situation par exemple.

Ces barrières peuvent cependant **s'épaissir**, notamment en cas de conflits internes.



LE SAVIEZ-VOUS?

Selon les recherches et théories récentes (non-confirmées mais probables), le TDI se développe avant l'âge de 10 ans et l'ATDS peut se développer plus tard. Il n'y a pas de données pour le TDI-P mais il est probable qu'il puisse se développer plus tard également.

LA MÉMOIRE TRAUMATIQUE: QUESTIONS-RÉPONSES

Est-ce que c'est possible qu'un·e alter ait conscience de ce qu'il se passe quand un·e autre est là ?

Oui, les barrières amnésiques entre les alters sont le plus souvent perméables, bien que plus ou moins épaisses.

Est-ce que c'est possible que tous·tes les alters aient oublié ?

Oui, ça peut arriver. Il est possible aussi qu'un·e alter s'en souviennne mais soit silencieux·se ou inaccessible/bloqué·e/trop loin dans l'inconscient.

Est-ce qu'il y a des traumatismes minimum pour avoir une multiplicité adaptative ?

Non, tous les traumatismes sont légitimes, aucun n'est insuffisant. Le traumatisme est un choc émotionnel dont le traitement sera différent pour chaque personne.

Est-ce que je dois croire mon·a proche même s'iel parle de traumatismes comme si ça ne lui faisait rien/avec humour ?

Oui ! Une réponse traumatique fréquente est de perdre l'affect lié aux traumatismes.

Est-ce que c'est possible que mon·a proche ait l'impression de n'avoir/n'ait aucun souvenir de traumatismes ?

Oui, une personne traumatisée peut oublier jusqu'à l'existence du traumatisme.



QUE FAIRE?

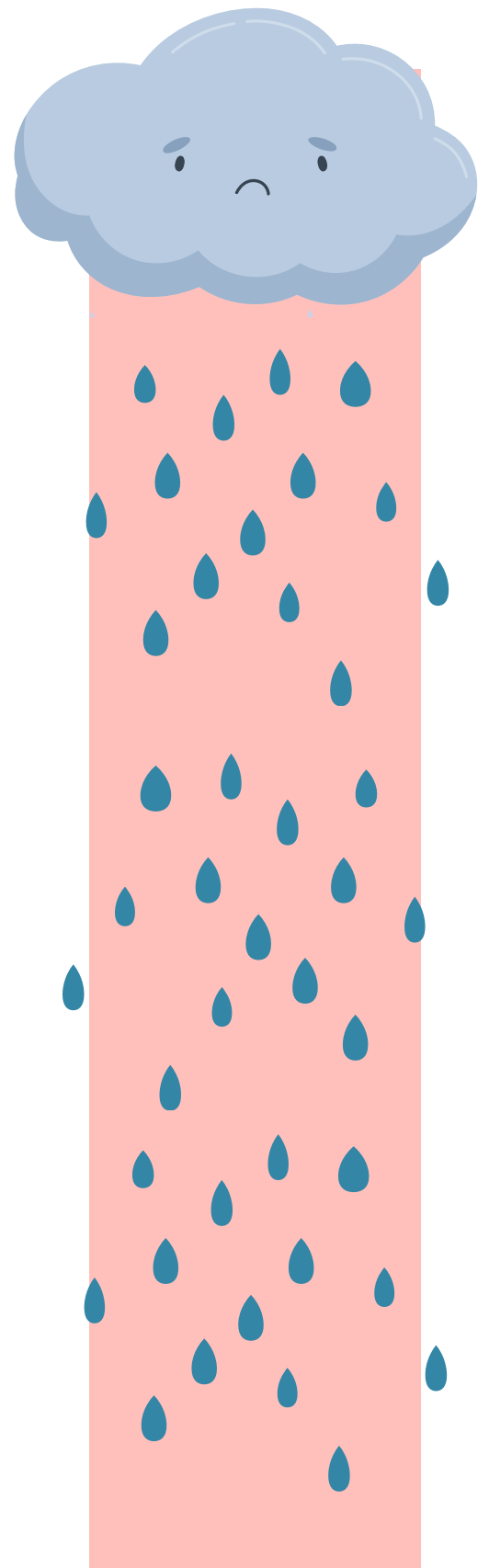
Ne **forcez jamais** une personne traumatisée à vous parler de ses traumatismes, vous risqueriez de lui faire beaucoup de mal. Vous pouvez l'inviter à vous en parler si elle se sent prête et en confiance et si vous vous sentez à l'aise également.

Si une personne traumatisée vous parle de ses traumatismes, **ne jugez pas** ce qu'elle vous dit ni sa façon de vous en parler : il est fréquent que le discours puisse être décousu ou qu'il soit raconté de façon robotique, minimisée ou drôle. Évitez de minimiser ses expériences et évitez également les phrases comme "il y a pire" ou "c'était pas si grave". Ne tombez pas dans la pitié ou dans la fascination non plus. Offrez une **écoute bienveillante**, du soutien, dites à la personne que vous la croyez, remerciez-la pour sa confiance, **demandez si vous pouvez faire quelque chose** et demandez si vous pouvez poser des questions le cas échéant.

Si un·e alter vous parle d'un traumatisme, demandez à cet·te alter si vous pouvez **en parler avec le reste du système**. Il peut arriver que seul·es certain·es alters aient conscience d'un événement, le révéler trop tôt au reste du système pourrait déstabiliser ce dernier. Demandez également à l'alter si vous pouvez **garder une trace** de ces informations pour en parler au reste du système plus tard, lorsque les autres alters seront prêt·es.

Il peut arriver que certain·es alters n'aient pas le même ressenti ou les mêmes souvenirs vis-à-vis de certains événements ou de certaines personnes. Si on reprend l'exemple du parent maltraitant, il peut y avoir des alters qui ont beaucoup de rancœur vis-à-vis de ce parent tandis que d'autres pourraient le considérer comme un parent aimant. Un **traumatisme complexe est souvent partitionné** entre différent·es alters du système. Tous ces ressentis sont **légitimes** et il faut souvent du temps pour que tout le système comprenne et intègre ce qu'il s'est passé. Il est très important de laisser les alters **respecter leur rythme**. Dans le cas contraire (forcer un·e alter à reconnaître la maltraitance ou dire à un·e alter qu'il faut passer à autre chose par exemple), il pourrait y avoir des conflits intra-système à cause de réactions incohérentes, ce qui pourrait augmenter les barrières amnésiques.

En cas de **rappel traumatique** (flashbacks, angoisses, ...), l'**ancrage** est un moyen efficace de revenir à l'instant présent. Il y a de très nombreuses techniques d'ancrage (compter à l'envers, énumérer des objets dans la pièce, écouter de la musique, ...). Si vous le pouvez, aidez les alters à **trouver les techniques** qui conviennent à chacun·e et invitez-les à s'ancrer en cas de difficultés.



STIGMATISATION



La multiplicité est malheureusement un sujet de moqueries, de décrédibilisation voire de harcèlement, en plus de souffrir de **discriminations** et de nombreuses **désinformations**. Le TDI, par exemple, est très mal représenté dans les films et les séries, où on y voit quasi-systématiquement un alter dangereux voire meurtrier.

Ces stigmatisations et ces idées reçues qui circulent reprennent entre autres les points suivants :

La multiplicité serait (très) rare - c'est faux

La personne ne pourrait pas savoir qu'elle a des alters - c'est faux

Il y aurait des trous noirs lors des switch - c'est possible mais minoritaire

Il y aurait des alters dangereux·ses - c'est rare

Ça ne concernerait que des personnes "dysfonctionnelles" - c'est faux

Ce serait la même chose que la schizophrénie - c'est faux

Avec toutes ces informations erronées qui circulent et qui engendrent beaucoup de haine, les personnes multiples elles-mêmes ont souvent **du mal à avoir confiance en elles**, en leurs vécus et en leurs expériences. Il est essentiel, en tant qu'allié·e, de les croire et déconstruire les préjugés qu'on peut avoir intégré soi-même.



DIFFICULTÉS PSY ET DIAG

Les professionnel·les de santé, y compris psychiatres et psychologues, n'échappent malheureusement pas à ces idées reçues. Ils sont nombreux·ses à ne même pas croire en l'existence du TDI, qui est un trouble largement **sous-diagnostiqué**. Selon une étude d'Harvard, 90% des thérapeutes n'ont pas les connaissances pour diagnostiquer et traiter le TDI, même si heureusement, on tend vers une amélioration. L'ATDS et le TDI-P sont encore moins connus et dans tous les cas, il y a des risques de tomber sur un·e thérapeute qui pourrait faire plus de mal que de bien.

Pour faire simple, avoir un diagnostic de TDI est un **parcours long et difficile**. Il est souvent impossible d'être sûr·e de la bienveillance et de la compétence d'un·e thérapeute avant un ou plusieurs rendez-vous. Malheureusement, toute mauvaise expérience peut engendrer de la peur voire des traumatismes et repousser tout diagnostic ou tout accompagnement de plusieurs années dans beaucoup de cas.



Pour ces raisons, il est **inutile de forcer** une personne multiple ayant un potentiel TDI, ATDS ou TDI-P à consulter s'il n'y a pas de danger. Il vaut mieux attendre qu'elle soit prête, l'**accompagner dans la recherche** d'un·e thérapeute puis la rassurer et l'inviter à chercher une autre personne si cela se passe mal ou l'**encourager** si cela se passe bien.



POUR VOUS AIDER

La personne multiple vous fait confiance

Il y a certainement des choses que vous faites déjà de la bonne façon, c'est sans doute la raison pour laquelle la personne vous a parlé de sa multiplicité. Elle vous fait confiance ! Il faut vraiment être à l'aise pour oser en parler. Restez respectueux·se, naturel·le et sincère.

Respectez vos limites

Prenez soin de vous aussi, laissez-vous du temps si vous en avez besoin et ne vous mettez pas dans des situations qui vous font vous sentir mal, vous risqueriez de faire plus de mal que de bien. Si vous n'êtes pas à l'aise avec certains sujets, dites-le respectueusement (traumas par exemple).

C'est normal de n'avoir rien vu

Déculpabilisez et ne vous dites pas que vous auriez dû remarquer quelque chose. La multiplicité adaptative sert justement à masquer les difficultés et se cacher. Il est aussi très difficile d'en parler. Vous n'avez rien raté, c'est normal de n'avoir rien vu.



POUR AIDER LE SYSTÈME

La légitimité, c'est compliqué

Avec la stigmatisation et le besoin de se cacher, c'est très difficile pour un système d'en parler et de ne pas avoir l'impression de tout inventer. Rassurez-le sur sa légitimité et ne mettez pas ses expériences en doute, même par maladresse, cela pourrait avoir des conséquences douloureuses.

Considérez tous·tes les alters

Respectez chaque alter dans son individualité propre. Les alters ne sont pas "tous·tes la même personne au fond", iels ont chacun·e leur caractère, leur maturité, leurs envies, leurs besoins, ...

Laissez-les être elleux-mêmes et offrez à chacun·e la possibilité d'exister selon ce qu'iel est vraiment. Agissez également en adéquation avec leur âge.

Demandez comment agir

Ne supposez pas des besoins du système ou des alters, demandez-leur comment agir sur tous les sujets (comment leur parler, que faire si vous remarquez un switch, comment aider au mieux, ...). Chaque système est différent.





POUR LA SÉCURITÉ DU SYSTÈME

Ne parlez pas des traumas

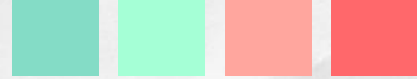
Vous n'avez pas besoin de connaître les traumatismes d'un système pour le soutenir. Que vous sachiez s'il y a eu des traumas ou non, ou même si vous connaissez les traumas du système, n'en parlez pas de vous-mêmes sans l'accord des alters au risque de déclencher des crises dissociatives.

Ne dites pas à d'autres qu'une personne est multiple

La stigmatisation de la multiplicité étant conséquente, "outer" une personne multiple (révéler sa multiplicité à d'autres personnes) peut être vraiment dangereux, même si vous pensez en parler à des personnes de confiance et même dans les espaces dédiés. Ne donnez jamais son nom ou d'autres informations personnelles.

Faites attention aux déclencheurs

Un déclencheur est un rappel traumatique qui peut déclencher une crise dissociative ou un switch désorganisé. Toute personne traumatisée a des déclencheurs et ceux-ci sont parfois inattendus. Si possible, identifiez ce qui met le système mal à l'aise ou demandez aux alters leurs déclencheurs pour les éviter au maximum.



POUR AIDER TOUS LES SYSTÈMES

Informez-vous et partagez

Le savoir théorique n'égale pas le vécu des personnes concernées. Informez-vous auprès des deux, demandez des ressources adéquates aux personnes multiples, apprenez les mots utilisés et les difficultés rencontrées. Partagez ces informations à votre entourage.

Ne comparez pas les systèmes

La multiplicité s'exprime d'une multitude de façon et tous les systèmes sont différents. Ne comparez pas les systèmes entre eux, souvenez-vous que la légitimité, c'est compliqué. Ne négligez pas une partie des personnes multiples au profit ou selon le discours d'une autre.

Signalez les comportements inappropriés en ligne

Si vous voyez du harcèlement ou des comportements inappropriés à l'encontre des personnes multiples en ligne, signalez-le à la plateforme. S'il s'agit d'un manque visible d'information d'une personne, partagez des ressources. Merci pour votre aide !



LA CLÉ: LA COMMUNICATION

La **communication** sincère, bienveillante et assertive est la clé de **toute bonne relation**. C'est d'autant plus vrai avec une personne multiple qui est un système de personnes dynamique en perpétuelle évolution avec de potentiels problèmes de confiance et/ou de mémoire.

Si vous vous demandez comment agir ou que faire, **posez la question aux alters** directement. Comme chaque système est différent, il n'y a pas de réponse universelle à vos questions. Vous trouverez ci-après quelques **questions utiles à poser** à une personne multiple pour la respecter au mieux.

Note : dans une multiplicité adaptative particulièrement, le besoin de se cacher peut être grand, **en parler peut être difficile** ou stressant. Il peut arriver qu'un système ne puisse pas vous répondre ou pas dans l'instant. Reposez la question plus tard si nécessaire.



LE SAVIEZ-VOUS?

Certain·es alters ne parlent pas ou pas tout le temps. Si besoin, trouvez d'autres moyens de communication : écrit, dessins, palette d'émotions, ...



QUESTIONS UTILES:

- Est-ce que je peux demander des informations sur les alters ?
- Est-ce que vous préférez qu'on vous parle en "tu" ou en "vous" ?
- Est-ce que je peux demander quel·le alter fronte ?
- Si je remarque un switch, est-ce que je le dis ?
- Est-ce que je peux demander à parler à un·e autre alter de temps en temps ? Si oui, dans quelles circonstances ?
- Si je me trompe, que dois-je faire pour vous mettre à l'aise ?
- (Aux alters adultes) Comment puis-je mettre les littles à l'aise ? Comment agir avec les littles du système ?
- De quoi avez-vous besoin en cas de crise ?
- Est-ce que je peux faire quelque chose pour vous aider ? Si oui, quoi ?
- Quand vous en aurez la possibilité, pouvez-vous me dire s'il y a des sujets à éviter ?
- Y a-t-il d'autres personnes sur qui vous pouvez compter ?
- Où puis-je trouver davantage d'informations sur la multiplicité ?
- Puis-je en parler à d'autres gens ? À qui ?

N'oubliez pas :

Tenez compte des réponses pour chaque alter même si elles peuvent vous paraître bizarres au début. Faites confiance au système, proposez des solutions si besoin mais ne les imposez pas.



CONCRÈTEMENT, QUI EST LA PERSONNE MULTIPLE ?



Quand une personne multiple vous révèle sa multiplicité, vous pouvez vous demander qui est “vraiment” votre ami·e, votre enfant, votre partenaire, votre élève, ...

Avant de parler de sa multiplicité (et parfois même après), un système **masque beaucoup**, qu’il s’agisse des alters, des switch ou des difficultés comme l’amnésie. La “personne” que vous connaissez est la plupart du temps ce masque, qu’on appelle **singletsona**.

Généralement, les alters agissent d’une façon plus ou moins cohérente, même inconsciemment, pour que la multiplicité ne soit pas perçue. Ce masque peut ressembler à un·e alter, à un mélange de plusieurs alters ou à aucun·e alter du système.



De plus, dans un système, il y a toute une **dynamique interne** avec : plusieurs alters qui prennent le contrôle du corps en même temps, de l’influence les un·es envers les autres, des switch imperceptibles de l’extérieur comme de l’intérieur, etc.

La vérité c'est que **vous avez rencontré plusieurs alters** du système, vous avez échangé avec ces alters, vous les connaissez déjà malgré ce masque et ces connexions internes. Au fond, iels ne sont pas de nouvelles relations, pas tous·tes en tout cas, ce sont des relations existantes avec lesquelles vous pouvez **développer de nouvelles connexions** et de nouveaux liens de confiance.



Tous vos souvenirs avec la personne multiple sont réels, ils sont simplement plus dispersés que vous ne le pensiez. Vous ne “perdez” pas votre proche, au contraire : vous pouvez **faire grandir votre relation** et multiplier vos possibilités d'attachement avec cette personne qui en est en fait plusieurs.



LE SAVIEZ-VOUS?

La multiplicité **n'est pas rare**. Tout le monde a déjà très probablement rencontré une personne multiple sans le savoir. Parfois, la personne multiple peut ne même pas le savoir elle-même.



EN CAS DE CONFLIT AVEC UN·E ALTER

Essayer d'établir une relation au moins cordiale avec chaque alter du système qui se présente est le meilleur objectif pour soutenir la personne multiple. Il peut cependant y avoir des alters plus réticent·es aux relations sociales ou tout simplement une incompatibilité de caractère entre vous et un·e alter.

Si c'est le cas, essayez de faire un **pas en dehors du conflit** et d'interrompre celui-ci, évitez de vous énerver.



Quand le calme revient, essayez de **discuter** avec cet·te alter ou avec d'autres alters du système pour **voir ce qu'il est possible** de faire pour arranger la situation.

Si la mécontente persiste, arrangez-vous avec le système pour **gérer la situation au mieux** (par exemple : l'alter prévient qu'il est là, vous lui laissez de l'espace). Dans tous les cas, ne dites pas au système que cet·te alter ne doit jamais fronter en votre présence (ce n'est pas toujours contrôlable) ou "devrait disparaître" (dire ça à un·e alter, quelle qu'en soit la raison, risque de causer beaucoup de problèmes internes).

EN CAS DE CONFLITS ENTRE ALTERS

Les conflits intra-système peuvent augmenter les symptômes d'un TDI, ATDS ou TDI-P. Si vous ne vous sentez pas à l'aise à l'idée d'intervenir dans un conflit entre alters, assurez-vous simplement de ne pas accentuer ce dernier.

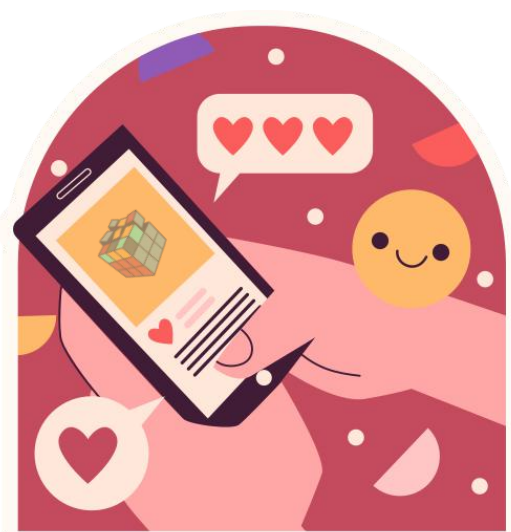


Si vous en avez la possibilité, l'énergie et l'envie, essayez de jouer un rôle de médiateur·ice s'il y a un conflit entre les alters d'un système. Ne privilégiez pas un·e alter vis-à-vis d'un·e autre, même si vous pensez qu'un·e a raison et pas l'autre. Idéalement, essayez d'entendre l'opinion de chacun·e sans prendre parti et aidez le système à trouver des compromis.

QUELQUES CONSEILS SPÉCIFIQUES

VOUS ÊTES PROCHE/AMI·E

Si vous vous sentez à l'aise, proposez un espace d'écoute et de partage. Si le système est d'accord, posez des questions et aidez le système à se comprendre, se découvrir et se faire confiance.



Si le système ne le veut pas, **ne forcez pas les interactions**, laissez-lui du temps.

Ne jugez pas les expériences vécues par le système ni ses traumatismes si les alters vous en parlent. **Demandez ce que vous pouvez faire pour aider.**

Ne demandez pas à ne voir qu'un·e alter parce que vous ne vous sentez proche que de celui-ci. Ne rejetez pas les autres alters. **Le switch n'est pas toujours contrôlable** et le rejet est une expérience très difficile à vivre, d'autant plus dans un système.

VOUS ÊTES PROFESSIONNEL·LE ACCOMPAGNANT·E

Veillez à accompagner la personne multiple de façon adéquate et à proposer des adaptations si nécessaire. En fonction de votre domaine de compétences, il peut s'agir d'aménagements liés à la mémoire, aux compétences fluctuantes (dépendant d'un·e alter à l'autre), à la fatigue, aux douleurs, etc... Chaque alter peut avoir besoin d'adaptations différentes.

Il est essentiel d'avoir un respect absolu des limites et du **consentement** sur les contacts physiques. Même si les manipulations physiques font partie de votre profession, assurez-vous d'avoir le consentement de l'alter présent·e à l'instant T avant tout contact. Quelle que soit votre profession, souvenez-vous également qu'il peut y avoir des alters enfants ou traumatisé·es qui n'ont pas conscience des limites à respecter vis-à-vis d'adultes dans le cadre d'une consultation ou d'un cours par exemple. **Soyez bienveillant·e et rassurant·e** mais ne dépassez pas certaines limites.

Ne révélez pas d'informations sur la multiplicité ou le système sans le consentement de ce dernier, y compris à d'autres professionnel·les si ce n'est pas absolument nécessaire et s'il n'y a pas de mise en danger. **La stigmatisation est très grande**, quel que soit le milieu professionnel, révéler ces informations peut comporter de vrais risques.



TÉMOIGNAGES

Fin 2020, une amie de longue date et moi-même avons repris contact. Après une période de rapprochement, elle s'est ouverte sur sa multiplicité, sans en avoir encore une idée très claire. J'ai été depuis lors leur soutien indéfectible dans un long chemin d'exploration, de questionnements, et l'éprouvante démarche diagnostique. Par mail d'abord, indirectement à travers mon amie hôte ensuite, puis directement à l'occasion, les différents alters et moi-même nous sommes apprivoisés. Aujourd'hui presque tous·tes m'apprécient et je suis une amie proche pour plusieurs d'entre elleux. J'ai eu la chance d'être la première autre personne à les reconnaître, et de les avoir accompagnés à la découverte de leur système, de leur innerworld, et de l'outerworld. Les moments mémorables devant

un jeu, une série ou un repas, ou chacun·e·s y va de son petit commentaire ou de sa tentative de traverser les obstacles. Les chamailleries fraternelles ou le résumé des dernières nouvelles de l'innerworld. Les conversations sous les étoiles avec l'ancien persécuteur, qui après moult tentatives de se débarrasser de moi a fini par m'apprécier et compter sur moi. Les expériences culinaires extravagantes auxquelles la co-hôte et moi nous livrons pour rire (avez-vous déjà essayé de mettre de la sauce au poivre dans votre tisane ? Ou d'émietter des biscuits au chocolat dans votre salade de choux ? Je ne recommande pas !) Les moments touchants entre alters, ou le bouleversement de la découverte d'une nouvelle. Les conversations sans fin avec l'hôte pour démêler tout cet imbroglio et faire clarté sur ce cher petit système.

Notre extraordinaire complicité, car je suis "celle qui sait". Ma vie à leurs côtés est trépidante ! Parfois, alors que plusieurs alters sont présent·es, et que seules les explications de l'hôte me relient à elleux, je me sens isolée, comme aveugle à la réalité de ces personnes qui comptent tant pour moi, et je ressens alors une profonde solitude. Iels sont mes plus proches, ma seconde famille, et peut-être la meilleure chose qui me soit arrivée. Je pense souvent à elleux, et d'une certaine façon, iels sont donc aussi toujours un peu avec moi. Malgré les difficultés, la vie à leurs côtés est pour moi une aventure extraordinaire... dont je suis profondément reconnaissante !

- Alice (meilleur·e ami·e)



Quand mon élève m'a expliqué timidement qu'il avait un trouble dissociatif de l'identité, je ne savais pas vraiment comment l'aider. J'avais bien remarqué certaines difficultés mais je n'avais pas idée de ce qu'il vivait. J'étais perdue, je n'y connaissais pas grand-chose et je ne voulais pas lui poser trop de questions pour ne pas le mettre dans l'embarras. Cela semblait difficile pour lui d'en parler. Après avoir posé des questions via le blog de Partielles et lu un peu de théorie, j'ai mieux compris tout ce que cela impliquait. Nous avons pu mettre en place des adaptations basées sur le dialogue avec mon élève et son système. Il semble être plus à l'aise durant les cours également. Je le remercie pour sa confiance, je comprends mieux ses difficultés à présent. Je discute avec d'autres professeurs pour estimer s'il pourrait leur en parler prochainement. J'espère que bientôt, tout cela sera mieux connu. Je suis sûre qu'il n'est pas le seul à vivre tout ça. Merci pour ce futur guide.

- Marie (enseignante)



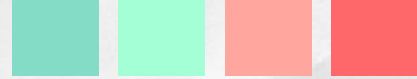
VOUS ÊTES PARTENAIRE/AIDANT·E

La communication est essentielle. Listez vos doutes et vos besoins et parlez-en avec les alters du système. Laissez-les également s'exprimer bien entendu et répondez à leurs questions. Idéalement, essayez d'avoir une relation cordiale avec chaque alter.

Si vous êtes partenaire d'un système, **déterminez vos propres limites** et discutez avec précision de votre relation avec chaque alter. Sortez-vous avec tous·tes les alters en âge d'avoir une relation ou pas ? Qu'ont le droit de faire les alters avec qui vous relationnez ou ne relationnez pas ? Quelle type de relation souhaitez-vous avec quel·le alter ? Etc...

Parlez également de polyamour et de "fidélité". Si vous avez une relation avec un·e seul·e alter, que peuvent faire les autres ? Comment doivent-ils vous considérer ? Les réponses à ces questions dépendent de chaque système et de chaque relation.





Dans tous les cas, veillez à avoir un comportement adapté en fonction de chaque alter (selon leur âge, leurs besoins, leur caractère, leur genre, ...).

Aidez le système dans ses difficultés (mémoire par exemple) sans jugement et offrez un espace de confiance et d'écoute si possible. Accompagnez dans les démarches si nécessaire (recherche d'adaptations, de professionnel·es de santé, ...).

Souvenez-vous qu'une personne multiple est potentiellement une personne traumatisée, avec parfois des réactions inattendues, comme un refus soudain et envahissant de contact ou de discussion alors que ça ne pose pas de problème d'habitude. Discutez-en quand le système est apaisé. Ayez toutefois conscience qu'il y a des choses sur le système et son passé que vous ne saurez probablement jamais.

Établissez un plan de crise adapté à la personne multiple et à vous, notez ce que vous pouvez faire pour aider en cas de crise après en avoir parlé avec les différent·es alters.



TÉMOIGNAGE D'UNE PARTENAIRE



Je suis en couple depuis cinq mois avec une multiple. À cette époque, elle n'avait pas conscience de l'être. Le début de notre relation a été comme magique. Dès le départ nous nous sommes bien entendues, avec un très bon feeling. Au bout d'un mois nous nous sommes mises en couple. Notre relation s'est basée sur du soutien. Elle s'est très vite adaptée à ma faible acuité visuelle. Elle m'a parlé de son autisme. Et grâce à elle, j'ai découvert que je suis autiste.

Un jour, elle me parle de ses pertes de mémoire. Elle pense être TDAH. Elle ne veut pas perdre les souvenirs qu'elle a avec moi. Je vois que ces pertes de mémoires sont de plus en plus fréquentes et qu'elle s'énerve de plus en plus. Je suis de plus en plus inquiète et lui propose plusieurs fois de consulter.

Plus tard, elle commence à me parler de faire accepter le TDI sur un réseau Discord. Je trouve cela bien qu'elle se batte pour aider un TDI. Par contre je fais une blague peu subtile qui a fait paniquer le système.

La directive a été de porter le masque avec moi.

Le soir, elle me demande si je l'aime. Nous venions de rentrer d'un voyage éreintant. Je suis perdue. Est-ce dû à son autisme ?

Elle me demande d'oublier tout ça.

Le lendemain, j'ai vu tous les indices. Cette semaine a été difficile. Ai-je le droit de soulever le sujet ? Psychologiquement, je suis sur les rotules.

Suite à un incident dans l'appartement, ma copine a changé de nouveau de comportement. C'en est trop ! Je lui demande si elle n'est pas TDI. L'alter (un protecteur) me le confirme. Je pousse un soupir de soulagement. Je l'accepte direct.

De son côté sa peur se lève. Et je me mets à réfléchir par rapport à notre vie de couple, sur la manière de me comporter, la relation que je dois avoir avec le système et avec qui je sors. J'ai tout de suite respecté tout le monde.

Une des alters avec qui je sors m'explique le TDI puis me donne le lien vers le site Partielles. Malheureusement, je n'y trouve pas les réponses que je cherche.

Ces réponses, je les obtiens progressivement en côtoyant les alters.

Je suis heureuse d'avoir contribué à la découverte de son système et j'ai énormément d'amour et d'affection pour ma copine. J'ai confiance dans le système. C'est pourquoi « la pleureuse » que je suis a besoin de parler de ses doutes, peurs, moments de bonheur et lui transmettre tout l'amour que je leur porte. Tous les alters m'apportent beaucoup. Et je cherche à m'améliorer malgré mes maladresses. Nous avons envie de créer un avenir durable. Je ne trouverai certainement personne avec qui j'ai une telle affinité. Ils me sont très chers.

- Camille



VOUS ÊTES PARENT·E

Quand votre enfant vous annonce qu'il a une multiplicité adaptative, vous pouvez être tenté·e de lui poser des questions sur ses traumatismes mais par sécurité pour votre enfant, ne le faites pas. En parler trop tôt risque de mettre le système en crise. **Les alters vous en parleront quand ils se sentiront prêt·es.** Si cela n'arrive jamais, rassurez-vous : ce n'est pas un manque de confiance en vous, ça peut être un besoin ancré de garder le secret, tout simplement. Il y a des choses que vous ne saurez probablement jamais.



Essayez de déculpabiliser. Il est possible que vous ayez fait des erreurs, comme n'importe qui, cela ne veut pas dire que vous êtes responsable de toutes les difficultés que votre enfant multiple a pu vivre. De plus, la multiplicité se cache et est méconnue. Si vous êtes passé·e à côté de signes, c'est normal. Il en est de même pour les traumatismes, il est parfois difficile de les repérer. Si votre enfant exprime un ressenti vis-à-vis de vous, excusez-vous le cas échéant et **établissez de nouvelles relations de confiance.** Souvenez-vous que si votre enfant vous a parlé de sa multiplicité, c'est qu'il vous fait confiance ou veut vous faire confiance.

Tenez compte de chaque membre du système même si votre relation n'est pas pareille avec chaque alter. Il peut y avoir des alters qui ne sont pas familier·es avec le lien de parenté qui vous unit au corps, cela ne veut pas dire qu'ils ne tiennent pas à vous. Il n'y pas "un·e alter qui est votre vrai·e enfant", respectez chaque alter et ayez un comportement adapté si nécessaire (âge, besoins, ...).



N'ayez pas peur. Même si vous avez le sentiment de ne pas connaître votre enfant ou les alters, vous les connaissez. Vous avez déjà rencontré ces alters, **vous les côtoyez** certainement depuis un certain temps et vous avez maintenant l'opportunité de développer vos relations.

N'infantilisez pas votre enfant et **faites-lui confiance**. Croyez ce qu'il vous dit et offrez-lui du soutien. Demandez aux alters comment vous pouvez aider si vous le souhaitez.



TÉMOIGNAGE D'UNE MÈRE

Un Sacré soulagement et une sensation viscérale extrêmement désagréable de grand vertige ! Voilà, ce qui m'est arrivé quand E., l'alter de ma fille G., 15 ans, a répondu à la question que je posais à sa kinésiologue, en l'interrompant pendant la séance : "Est-ce possible qu'un alter soit présent et que ni G. ni moi-même n'en ayons conscience?"

Instantanément, E. s'est tournée d'un bloc vers moi, me regardant droit dans les yeux, solide comme un roc, bras croisés, droite comme un "i", elle me dit d'une voix grave, calme et posée : "Comme là maintenant quoi !" Son expression faciale et son regard ajoutaient : "Genre, ... comme si, toi, tu ne le savais pas !".

En effet, depuis la veille, je sentais "quelque chose", incapable de déterminer exactement ce qui se jouait. E. expliquera qu'elle a 17 ans, la plus ancienne du système existant, lui, depuis de très nombreuses années. Il y avait d'autres alters mais ils seraient partis. Actuellement, elle communique beaucoup avec une petite fille de 7 ans, par contre, l'alter homme de 37 ans est plus discret et elle le voit rarement.

En acceptant de coopérer avec nous, d'ouvrir sa propre mémoire, elle nous permet de comprendre des événements passés. De plus, elle accepte de jouer l'intermédiaire entre nous et les autres alters, en leur transmettant nos messages, en relation avec les peurs de G. En retour, elle insiste pour que nous rassurions G., de sa part, sur leurs intentions;

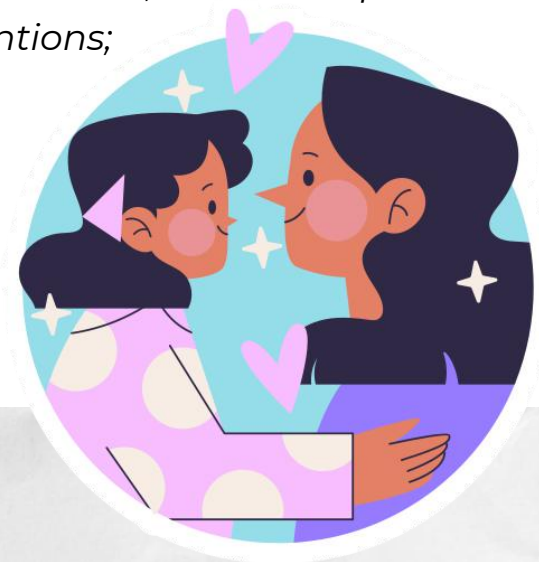
"On veut juste le meilleur pour tous." Woauw ...

c'est magique cette conversation !!!

C'est une fameuse richesse ! On avance.

Ensemble. Elle continuera : "Chaque fois qu'on veut venir, ça part en vrille à cause de G.

Elle ne veut pas nous écouter !"



Ce qui est pour moi, la réponse aux nombreux malaises subis par ma fille. Toujours multi-explorés et inexpliqués médicalement parlant, à ce jour.

Le noyau familial a souvent été confronté à ces moments de conscience modifiée. Qu'elle n'est donc pas ma grande chance que d'avoir, dès les premières secondes, accueilli les alters de G. J'ai plongé dans l'inconnu agissant au feeling. Sans jugement. Dans l'accompagnement. Dans la mise en sécurité selon les situations. Dans le ressenti. Dans l'écoute. Dans la complicité. Dans le dialogue. Le vrai.

Lors de cette séance, le plus perturbant est que c'était la première fois que G. ne s'était pas évanouie avant ce changement de personnalité. Habituellement, et cela depuis trois longues années, au moment de son "retour", elle se rappelait très rarement de ce qu'elle venait de vivre. Ce jour-là, elle était en retrait mais présente. Un pas de franchi.



A la maison, pas de souci à accepter cet état de fait et à vivre en conséquence. En société, c'est loin d'être gagné et en ce qui concerne le milieu médical; il ne s'est pas encore révélé fort enclin à prospecter à ce sujet... Là encore, je vois la chance de notre famille à être dans l'ouverture d'esprit, la compréhension, l'union et l'amour. La preuve que nous ne sommes jamais contents de ce qu'on a ;-) moi, perso, j'aurais bien aimé avoir des alters pour m'aider à mieux vivre au quotidien et pouvoir me reposer ;-). Ceci est un petit clin d'oeil à la petite fille qui, un soir, nous a questionnés : -" Et ... quand vous n'avez plus envie d'être là, vous êtes obligés de rester quand-même ?" -"...Euh... oui. Nous, ... les êtres basiques n'avons pas le choix." ;-)

-Sophie, mère de quatres enfants, tous extraordinaires à leurs façons ;-)



QUESTIONS RÉPONSES



MULTIPLICITÉ

Est-ce que c'est rare ?

Non. Le TDI à lui seul est plus fréquent que le nombre de personnes aux yeux verts.

Est-ce que ça se guérit ?

Non. Un cerveau multiple le restera. D'autres alters peuvent d'ailleurs apparaître tout au long de la vie.

Est-ce qu'il faut prendre des médicaments ?

Il n'y a aucun médicament pour supprimer les alters, même dans le cas d'un TDI, ATDS ou TDI-P. Les seuls médicaments pouvant avoir une efficacité sont ceux prescrits pour les troubles et symptômes associés (anxiété, insomnie, ...).

Comment ça se traite ?

Les symptômes handicapants du TDI, de l'ATDS et du TDI-P peuvent être atténués par des thérapies (TCC, EMDR et bien d'autres). Chaque système y réagit différemment, trouver une bonne combinaison peut prendre du temps.

Est-ce que c'est dangereux ?

Pas pour vous. Par contre, le taux de (tentatives de) suicides et de comportements à risques/d'autodestruction est élevé chez les personnes traumatisées.

Est-ce que ça se voit ?

La multiplicité ne se remarque généralement pas, en particulier lorsqu'on n'a pas l'habitude, malgré les changements éventuels d'attitude ou de façon de parler. De plus, si les alters ne veulent pas être différencié-es, c'est très souvent imperceptible.

C'est quoi la différence entre TDI/ATDS/TDI-P et multiplicité ?

Être multiple, c'est être + de 1. TDI/ATDS/TDI-P sont des diagnostics de troubles ayant un lien avec la multiplicité (généralement adaptative). Multiplicité ne veut pas dire trouble.

ORIGINES

Est-ce que ça peut apparaitre à l'âge adulte ?

Ça dépend des personnes. Il est par contre fréquent que la multiplicité soit présente mais cachée depuis de nombreuses années.



Est-ce que c'est génétique/héréditaire ?

Il n'y a actuellement aucune preuve formelle à ce sujet.

Est-ce que ça s'attrape ?

Non. Par contre, découvrir la multiplicité d'une autre personne peut déclencher une prise de conscience de sa propre multiplicité.

ALTERS

Est-ce qu'il y a un nombre maximum d'alters ?

Non. Certains systèmes ont deux alters, d'autres dix, d'autres cinquante, d'autres cent, d'autres beaucoup plus.

Est-ce que les alters ont des goûts/attitudes/... différents ?

Ça dépend d'un·e alter à l'autre. Certain·es sont très différent·es, d'autres non, et ce même au sein d'un même système.

Est-ce que les alters ont des choses en commun (autre que le corps) ?

Ça dépend des systèmes et des alters. Certain·es partagent des goûts, des pensées, des souvenirs, des émotions, etc... et d'autres non.

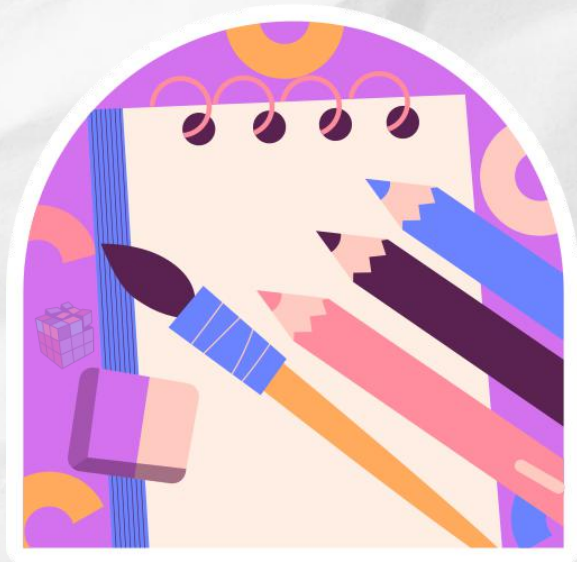
Note : il arrive que tous·tes les alters n'aient pas conscience de la multiplicité.

Est-ce que les alters se souviennent de ce que les autres alters font ?

Généralement oui, dans une certaine mesure : avec un certain flou ou une notion du temps approximative par exemple. Ça dépend cependant des événements et des barrières qu'il y a entre les alters.

Si un·e alter disparaît, iel reviendra ?

C'est possible, tout dépend de la situation. Faites savoir au système que cet·te alter sera toujours le·a bienvenu·e et demandez-lui de faire passer le message si possible.





Est-ce que les littles peuvent grandir ?

Ça dépend des littles, certain·es grandissent, d'autres non. Il est par contre inutile de forcer un·e little à grandir, cela risque de ne pas fonctionner et de lui causer des difficultés et un sentiment de rejet.

Est-ce que les littles ont toujours un comportement d'enfant ?

Ça dépend, certain·es se comportent en adéquation avec leur âge, d'autres ont des comportements plus matures, d'autres alternent entre les deux en fonction des situations.

Est-ce que les alters peuvent avoir des maladies/troubles/symptômes différents ?

Ça peut être le cas.

DIVERS

Est-ce que la personne multiple peut découvrir elle-même qu'elle est multiple ?

Oui. Le DSM reconnaît d'ailleurs que la multiplicité peut être rapportée.

Est-ce que c'est de la schizophrénie ?

Non, la schizophrénie n'a rien à voir avec la multiplicité ni avec le TDI, l'ATDS ou le TDI-P.

Note : on peut cependant être multiple et schizophrène.

Est-ce que c'est possible d'avoir une vie normale en tant que personne multiple ?

Oui et non, tout dépend des difficultés de la personne multiple. Certaines ont des difficultés handicapantes, d'autres non et d'autres ont du mal à reconnaître leurs difficultés (pouvant mener à un burnout par exemple).

Est-ce qu'il y a des aides prévues ?

Malheureusement, elles sont difficilement accessibles. C'est une des raisons pour lesquelles ce guide existe d'ailleurs.





EXEMPLES DE QUESTIONS À NE PAS POSER

La multiplicité engendre souvent beaucoup de curiosité, parfois malsaine malheureusement, des maladresses et souvent une certaine fascination. Il est tentant de vouloir poser des questions mais certaines doivent vraiment être évitées par respect et bienveillance envers la personne multiple.

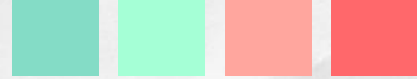
Voici quelques exemples de ces questions.

**Quels sont tes traumas ? Pourquoi es-tu multiple ?
C'était comment ton enfance ?**

On l'a dit plusieurs fois, la multiplicité peut être liée à des traumatismes que vous n'avez pas besoin de connaître pour aider la personne multiple. En parler trop tôt risque de causer des crises et des difficultés.

**C'est qui l'alter dangereux·e ? Est-ce que tu vas
m'attaquer ? C'est comme dans Split (le film) ?**

Les films dépeignent une image désastreuse de la multiplicité et du TDI particulièrement mais ce n'est pas la réalité. Les personnes multiples sont plus sujettes à être victimes de violence ou à se dévaloriser qu'à attaquer qui que ce soit.



Comment peux-tu être sûr·e que ce n'est pas juste toi ? Comment sais-tu que tu n'inventes pas ?

La légitimité et le syndrome de l'imposteur sont des sujets très délicats. Faites confiance à la personne multiple et ne remettez pas en doute son vécu et ses expériences. Si elle vous en parle, c'est que c'est ainsi qu'elle le vit.

Comment sais-tu que ce ne sont pas des ami·es imaginaires/des personnages/ton imagination ?

Même réponse que précédemment. La multiplicité n'est pas rare et il est bien plus fréquent que ce soit effectivement des alters qu'autre chose. Si un doute persiste, encore une fois, faites confiance à la personne multiple, elle sait ce qu'il se passe dans sa tête.

J'ai déjà entendu que ça n'existait pas, tu es sûr·e que c'est vrai ?

La multiplicité est reconnue depuis plusieurs décennies mais elle est très stigmatisée. S'il vous plait, détachez-vous de vos idées reçues.

C'est un·e psy qui te l'a dit ?

Avec la stigmatisation, les professionnel·les de santé et autres peuvent remettre en question même un diagnostic officiel. Il est très difficile d'entrer en contact avec une personne disposée et qualifiée pour poser un diagnostic de TDI/ATDS/TDI-P. La recherche de réponses peut être très invalidante et traumatisante. Il n'est pas nécessaire pour un système de divulguer son traitement ou son statut médical pour mériter le respect en tant que personne.

Est-ce que tu te soignes ?

La multiplicité ne nécessite pas obligatoirement des soins. Lorsque c'est le cas, même réponse que pour la question précédente, c'est un sujet à aborder avec précaution. Rappel : la multiplicité ne se guérit pas.

Est-ce que tu peux les faire disparaître ?

Il ne suffit pas de ne plus y penser pour que les alters disparaissent. De plus, manifester du rejet envers le système peut causer énormément de conflits internes et porter atteinte à la confiance entre vous et le système que vous tentez de soutenir. .

Qui est l'original·e ? La vraie personne ?

Il peut y avoir un·e original·e ou non, ça dépend de chaque système. Tous·tes les alters doivent cependant être traité·es avec le même respect et la même bienveillance. Il n'y a pas de "vraie personne ou d'alter plus important·e", une personne multiple est un système.



Pourquoi je n'ai rien remarqué ?

Cette question peut causer des crises de légitimité (la personne multiple peut se demander si ça se voit trop/pas assez). La multiplicité est généralement masquée, surtout quand la personne multiple n'a pas révélé qu'elle est un système.

Tout le monde est un peu comme ça, non ?

Beaucoup de personnes sont multiples sans le savoir car la multiplicité peut se cacher à la personne elle-même. Si vous avez l'impression que tout le monde peut être multiple, il est plus possible que vous le soyez. Cependant, tout le monde n'est pas comme ça, non.

Pourquoi tu ne l'as su que maintenant ?

La multiplicité peut se cacher longtemps avant que la personne en prenne conscience. Il y a souvent des signes qui passent inaperçus ou sont minimisés.





Peux-tu me montrer un switch ?

Ce n'est pas toujours contrôlable et tous les systèmes ne sont pas à l'aise à cette demande qui peut passer pour de la curiosité déplacée/une demande de prouver que c'est réel/une performance.

Si un·e alter te pose problème, enferme-le·a, non ?

Rejeter/bloquer/enfermer/repousser des alters peut causer des conflits internes engendrant des problèmes et une augmentation des symptômes du TDI, ATDS ou TDI-P. La communication et les compromis restent les options à prioriser.

Est-ce que ce n'est pas un peu facile de laisser tes alters gérer/assumer des choses à ta place ?

Ce n'est pas toujours un choix, c'est un fonctionnement, il n'est souvent pas possible de faire autrement. Pour autant, évidemment, "se cacher" derrière ses alters pour excuser des fautes n'est pas à recommander.

J'ai vu un système sur Internet et c'était pas comme toi, comment ça se fait ?

Tous les systèmes sont différents et la multiplicité s'exprime d'une multitude de façons. Il y a bien plus d'expériences de la multiplicité que ce qu'on ne peut imaginer.

J'ai vu cette personne sur Internet, tu crois que c'est vrai qu'elle est multiple aussi ?

Vous ne pouvez pas savoir si une personne ment et la plupart ne mentent pas. Chercher les "faux systèmes" n'est pas pertinent. Cela blesse les personnes multiples et montre seulement que vous avez des idées reçues et ne faites pas réellement confiance aux personnes multiples, y compris celles dont vous êtes proches.



Prenez soin de vous !

Si vous aidez une personne en difficulté, qu'elle soit multiple ou non, n'oubliez pas de prendre soin de vous et de respecter vos limites. Si une situation ne vous met pas à l'aise, vous avez le droit de ne pas y prendre part. Quoiqu'il arrive, restez bienveillant·e envers vous-même et envers les autres.

Merci !

Nous vous remercions sincèrement d'avoir lu ce guide. Nous espérons qu'il vous aura apporté des réponses et que vous pourrez à votre tour le partager pour permettre à toutes les personnes multiples de se sentir soutenues !

Nous soutenir:

Partielles est une association sans but lucratif. Si vous avez aimé ce guide et que vous en avez la possibilité financière, vous pouvez nous soutenir avec un don sur notre Ko-Fi, merci !

 ko-fi.com/partielles



EPSI & KARA

ALLER PLUS LOIN

PARTIELLES

Partielles ASBL : articles et vidéos en français parlant de la pluralité/multiplicité, du TDI, de l'ATDS et du TDI-P. Inclusif, créé par des concerné·es et à destination de tous·tes.

<https://partielles.com>



THE PLURAL ASSOCIATION

The Plural Association (TPA), association par des pair·es pour les pair·es, soutient et facilite la création d'une communauté pour les toutes les personnes sous le terme-parapluie Plural.

<https://powertotheplurals.com>



KINHOST

Kinhost.org propose des idées progressives pour améliorer les relations internes des systèmes pluriels et des survivant·s de traumatismes et d'abus. Par et pour les pluriel·les et les multiples, ainsi que leurs allié·es, ami·es et famille.

<https://kinhost.org>



ATOME SYSTÈME

youtube.com/@atome.systeme

PENSÉES MULTIPLES

instagram.com/pensees_multiples/

SIMPLY PLURAL

<https://app.apparyllis.com/>

MORE THAN ONE

<https://morethanone.info/>

JAMIE MARICH

<https://redefinetherapy.com/>

KATIE KEECH

<https://www.katiekeech.com/>



Remerciements

Stronghold System & The Plural Association
Système Onécien, Cristal, Team Jasmine,
Solarys
À nos proches

Sources

Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux, 5ème édition, texte révisé (DSM-5-TR)
Classification Internationale des Maladies, Onzième Révision (CIM-11)
Prévalences : <https://bit.ly/2UJ04a4>
Mythes : <https://bit.ly/3zp987N>
Sources de "Aller plus loin" (page 73)
D'autres sources disponibles dans les articles et vidéos de Partielles.com

© PLURIEL·LES "Guide pour les allié·es, les aidant·es et les proches" - version 1.1 - Publié en 2024 par Partielles ASBL
Tous droits strictement réservés - Partielles.com

GUIDE POUR LES ALLIÉ·ES,
LES AIDANT·ES ET LES PROCHES

